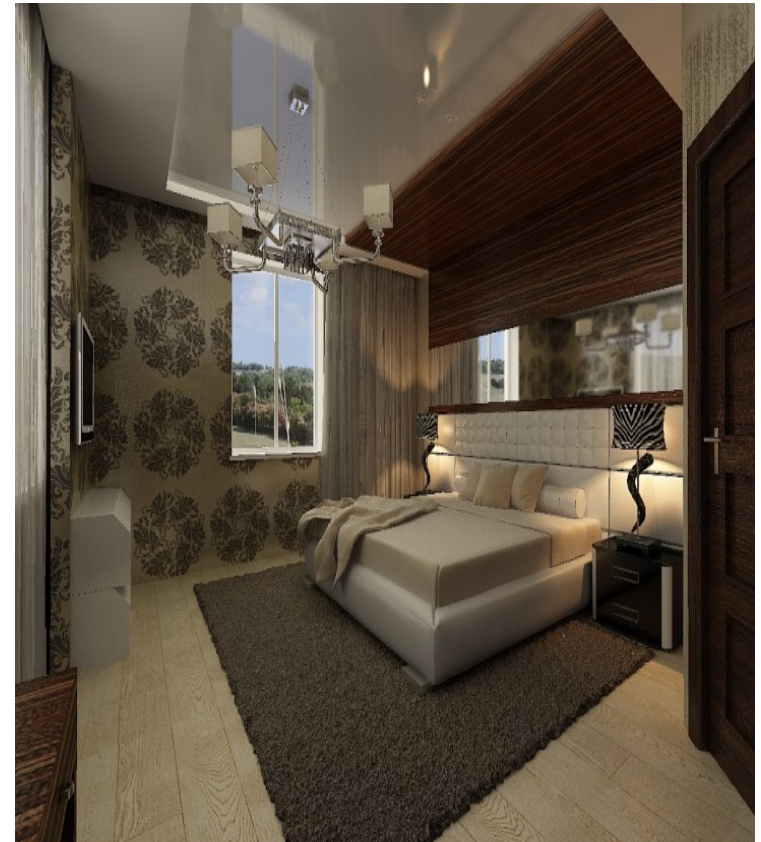


# Спальня - простор, покой и простота.



*Спальня — это «священное» место в квартире, куда не очень-то пускают посторонних. По обстановке этой комнаты можно многое узнать о человеке. Там он сбрасывает с себя все маски, все заботы дня. Там он может быть самым собой, таким, каким он появился на свет, — открытым и беззащитным. Потому, спальня должна быть такой, чтобы человек забывал в ней о внешнем мире, успокаивался и расслаблялся.*



Спальня должна вызывать ощущение уюта и безопасности. Желательно, чтобы эта комната была максимально удалена от входной двери:

во-первых, в нее не будут беспокоить посторонние звуки, доносящиеся с лестницы,

во-вторых, так человек будет чувствовать себя в безопасности.



*Спальня – место для  
отдыха после трудового  
дня, поэтому она должна  
располагаться в самом  
удалённом месте от  
входной двери, кухни и  
гостиной.*

Спальня-это одно из немногих мест , где можно побыть собой и восстановить силы, поэтому от ее правильного обустройства зависит ваш комфорт и самочувствие в течение всего дня.



# Планировка спальни с учетом эргономики

Заранее, перед покупкой и расположением мебели в спальне, нужно составить план этого помещения, проследив за тем, чтобы между объектами оставалось минимально допустимое расстояние.

В совсем маленьком помещении можно, конечно, сократить эти расстояния, смирившись с необходимостью терпеть неудобства. Однако если подойти к составлению плана серьезно и вдумчиво, можно даже в крохотном помещении расположить мебель так, чтобы неудобств было как можно меньше.



# Правила эргономики спальни

Расстояние от боковины кровати до стены или до предмета мебели (исключая, конечно, прикроватную тумбу или ее аналог) должно составлять не менее 70 см.

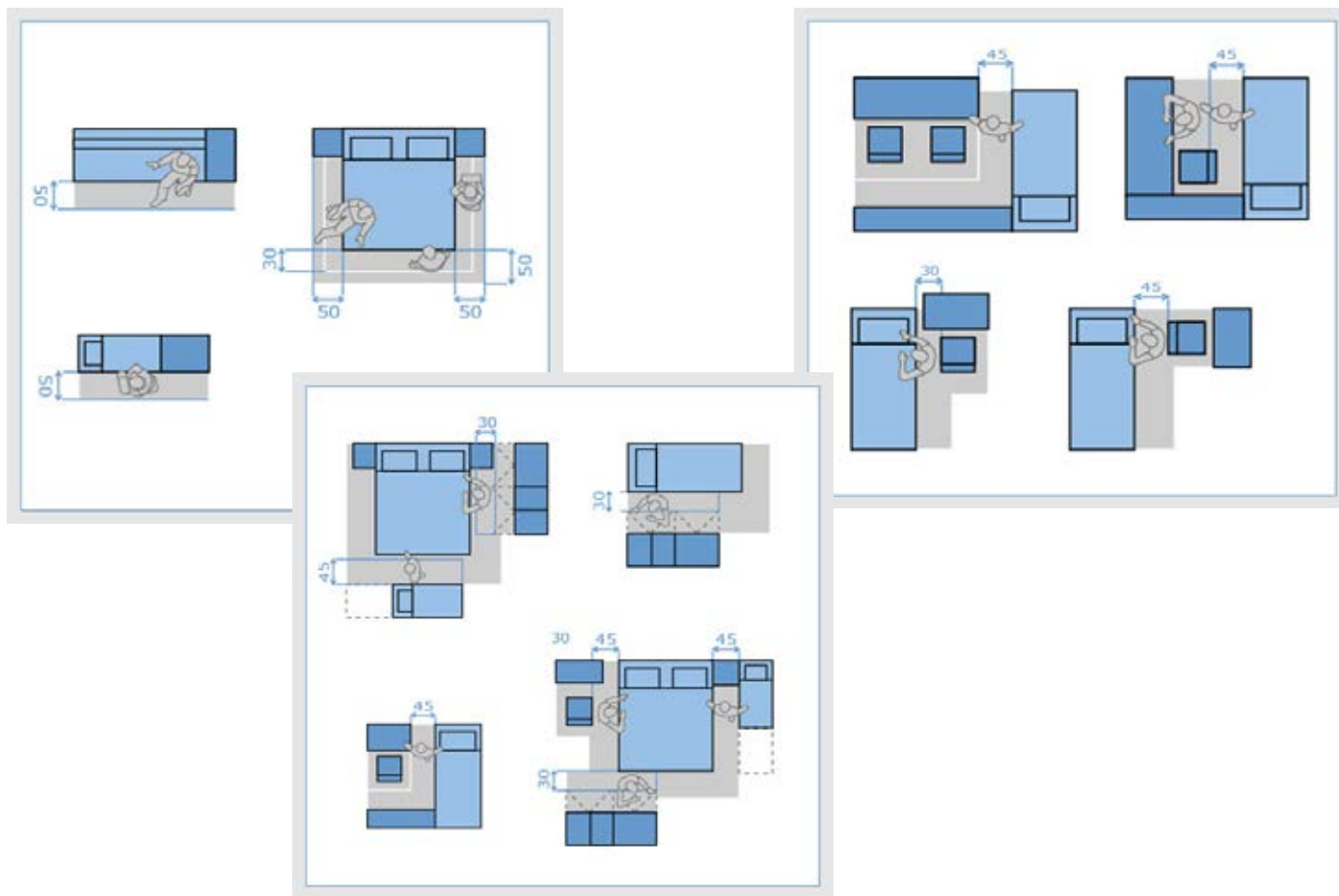
Такой проход к кровати позволит с комфортом раздеться и улечься. Если кровать двуспальная, очень желательно оставить такие проходы с обеих сторон. Заправлять кровать и менять постель в этом случае тоже будет легче.

Если по-другому никак, двуспальную кровать можно поставить одной из боковин к стене, но в этом случае свободное место должно быть в изножье, чтобы человеку, спящему у стены, не пришлось перелезать через своего партнера, тревожа его сон.



Расстановка мебели в спальне:

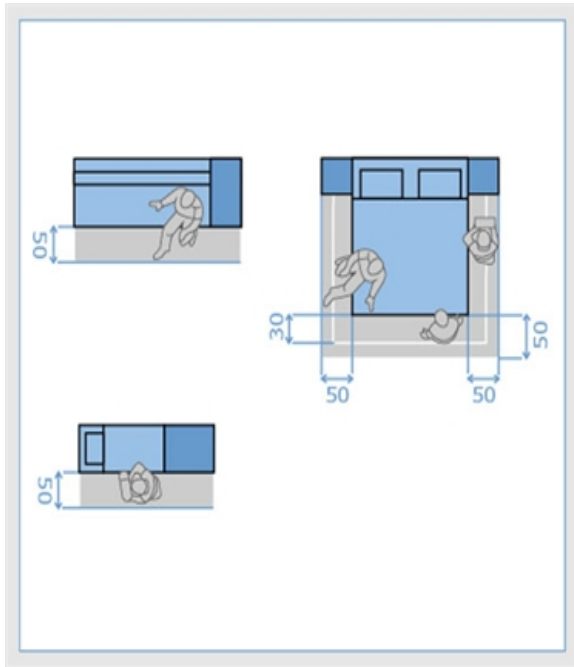
минимально допустимая ширина проходов.



Ширина основных проходов в комнате должна быть не меньше 70 см, в спальне пожилых людей не меньше 100 см .

# Свобода движения

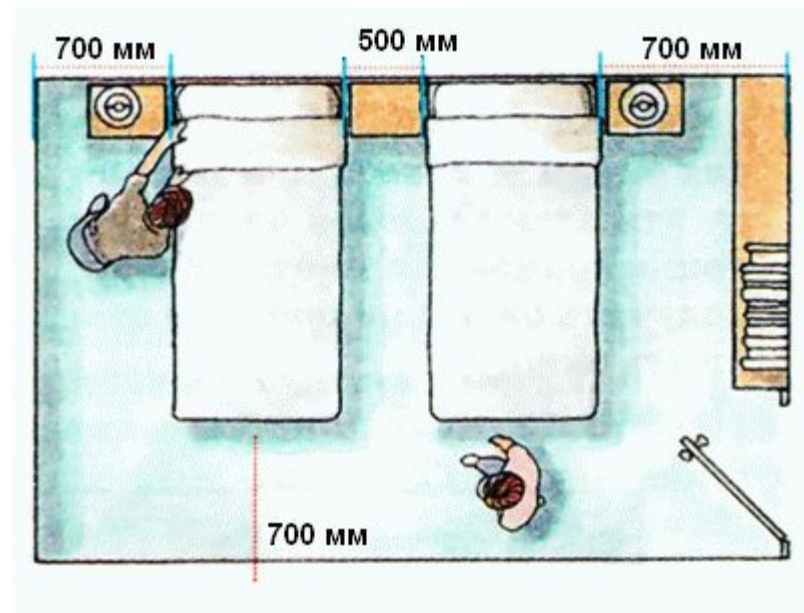
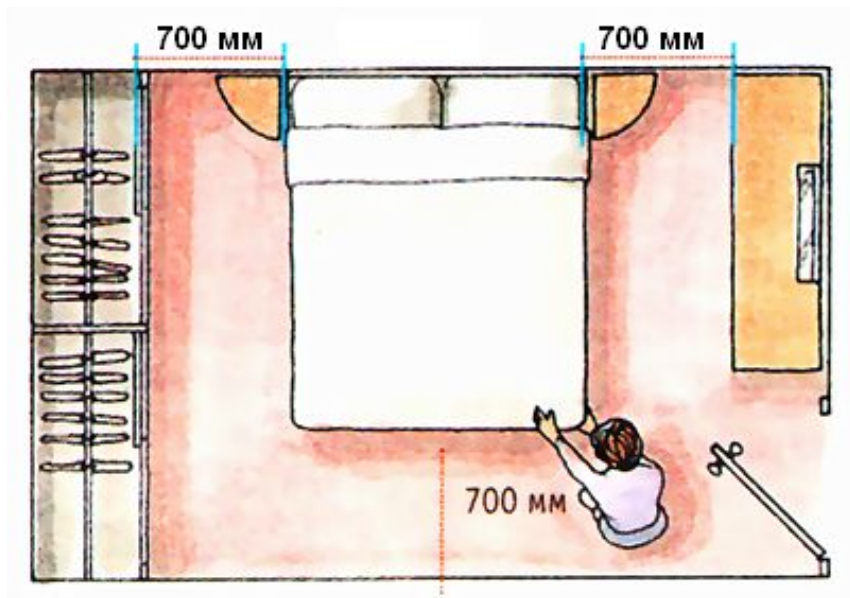
Правила неизменны. Интерьер спальни может быть выполнен в любом стиле, правила расстановки мебели для всех стилей – одни. Например, ширина основных проходов в комнате должна быть не меньше 70 см, в спальне пожилых людей не меньше 100 см. Проходы от двери к окну, к кровати и другие постоянные маршруты должны быть по возможности прямыми, с минимальным количеством поворотов. Если по дороге от шкафа к зеркалу придется ежедневно лавировать между креслом, фикусом и кроватью, синяки неизбежны. По той же причине для миниатюрных комнат стоит выбирать мебель без выступающих деталей. Предпочтительны предметы со скругленными углами (о них не так больно ударяться в темноте). Расстановка мебели в спальне: минимально допустимая ширина проходов.



# Спальни (вид сверху)







Расстояние от боковины кровати до стены или до предмета мебели (исключая, конечно, прикроватную тумбу или ее аналог) должно составлять не менее 70 см.

Возраст 8 мес.  
Рост 800 мм

Возраст 1 год 1 мес.  
Рост 900 мм

Возраст 1 год 7 мес.  
Рост 1000 мм

Возраст 1 год 9 мес.  
Рост 1100 мм

Возраст 1,5 года  
Рост 1200 мм

Возраст 7 лет  
Рост 1350 мм

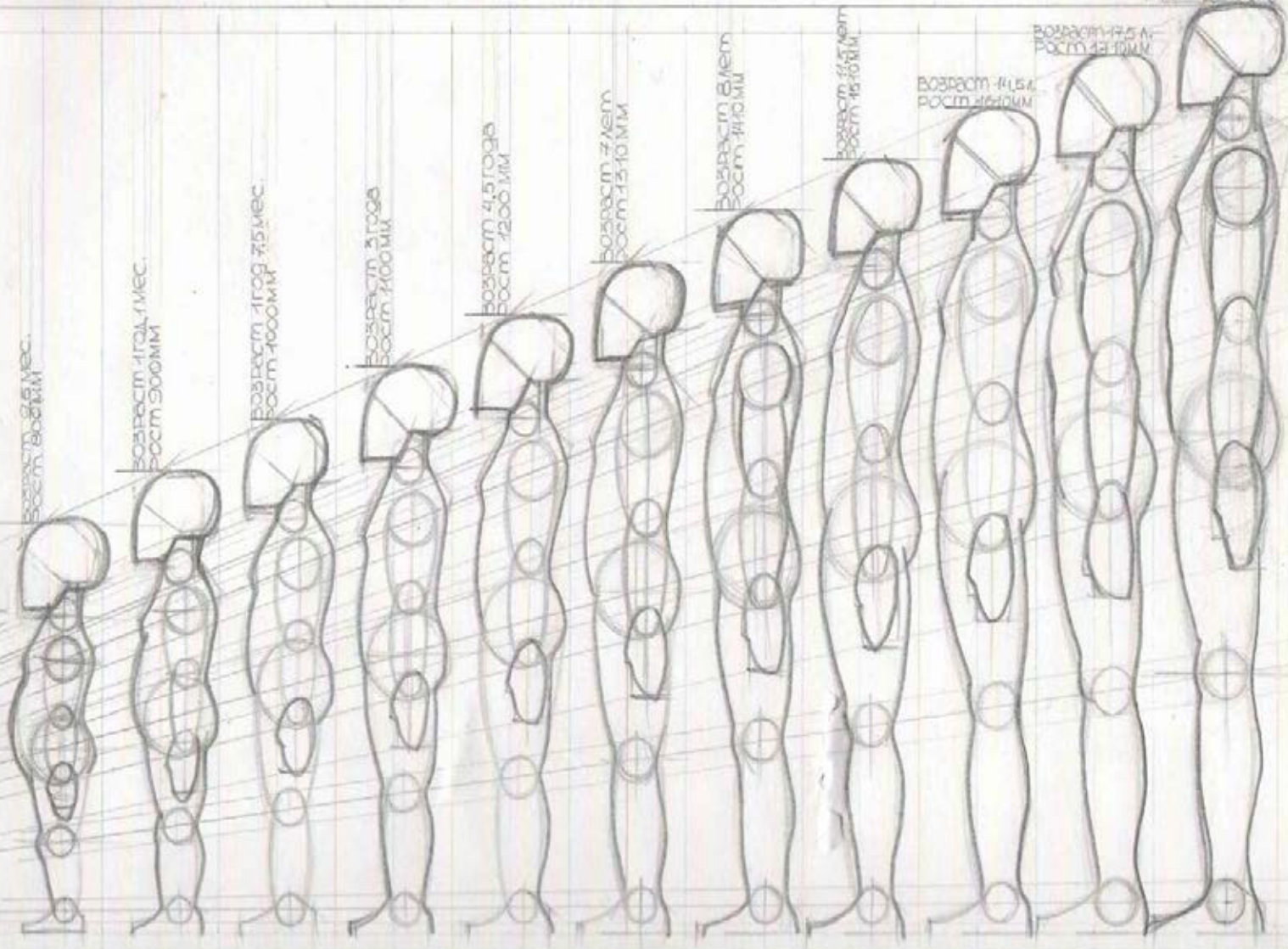
Возраст 8 лет  
Рост 1400 мм

Возраст 11 лет  
Рост 1500 мм

Возраст 14,5 лет  
Рост 1600 мм

Возраст 17,5 лет  
Рост 1700 мм

Возраст 20 лет  
Рост 1800 мм



# Соматографический анализ спальни

Экспликация:

1. Кровать
2. Стол письменный
3. Стул
4. Диван
5. Стол письменный
6. Шкаф

2500  
2000  
700  
400

4000

план

4000

3000

400



## СПАЛЬНИ

### НИШИ ДЛЯ КРОВАТЕЙ И ШКАФЫ-СТЕНКИ

Встроенные шкафы позволяют более удачно использовать пространство. Лучше, если они с раздвижными дверями. Такие шкафы можно приобрести как целую систему шкафов.

Встроенные шкафы лучше делать высотой до потолка, т.е. тогда более рационально используется пространство и не создается лишняя поверхность, собирающая пыль → [8]. Двойные шкафы экономят площадь и затраты → [9]–[11], т.е. на два шкафа приходится одна дверь. Содержимое шкафов при этом легко доступно.

Кладовые для одежды занимают еще меньшую поверхность стен, т.е. нужна лишь одна дверь шириной 55 см, а сама кладовая может иметь любую глубину → [12].

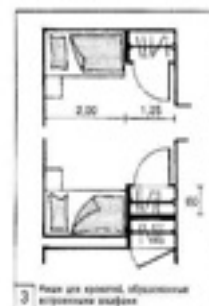
Кладовые должны вентилироваться через вентиляты.



1 План для раздвижной системы. Разрешение = [2]



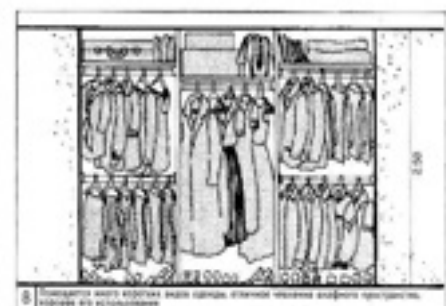
2 План для кровати с навесным шкафом над ней. Разрешение = [3]



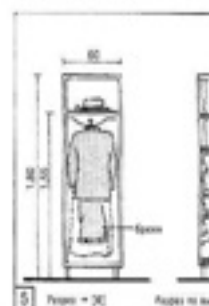
3 План для кровати, встроенный шкаф-стенка



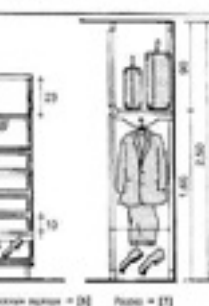
4 Двойные шкафы (2 шкафа на одну дверь) → [11]



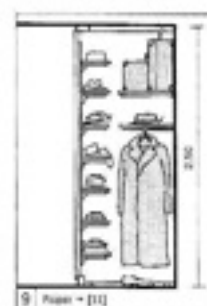
5 Показывает, как можно использовать пространство шкафов, чтобы его использовать



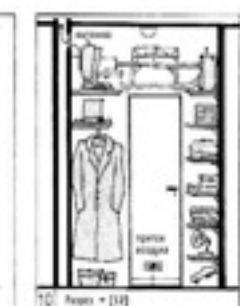
6 Разрешение = [3]



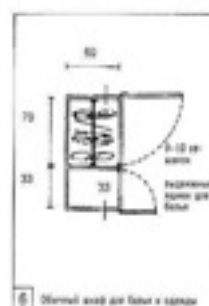
7 Разрешение по встроенным шкафом = [4]



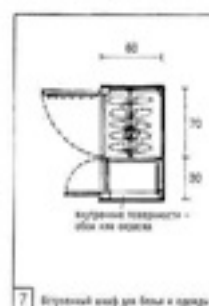
8 Разрешение = [1]



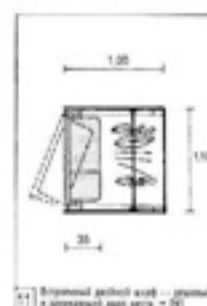
9 Разрешение = [14]



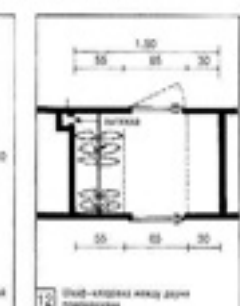
10 Шкаф для белья и одежды



11 Встроенный шкаф для белья и одежды



12 Встроенный шкаф для белья и одежды



13 Шкаф-кладовая между двумя шкафами



# Антропометрические размеры

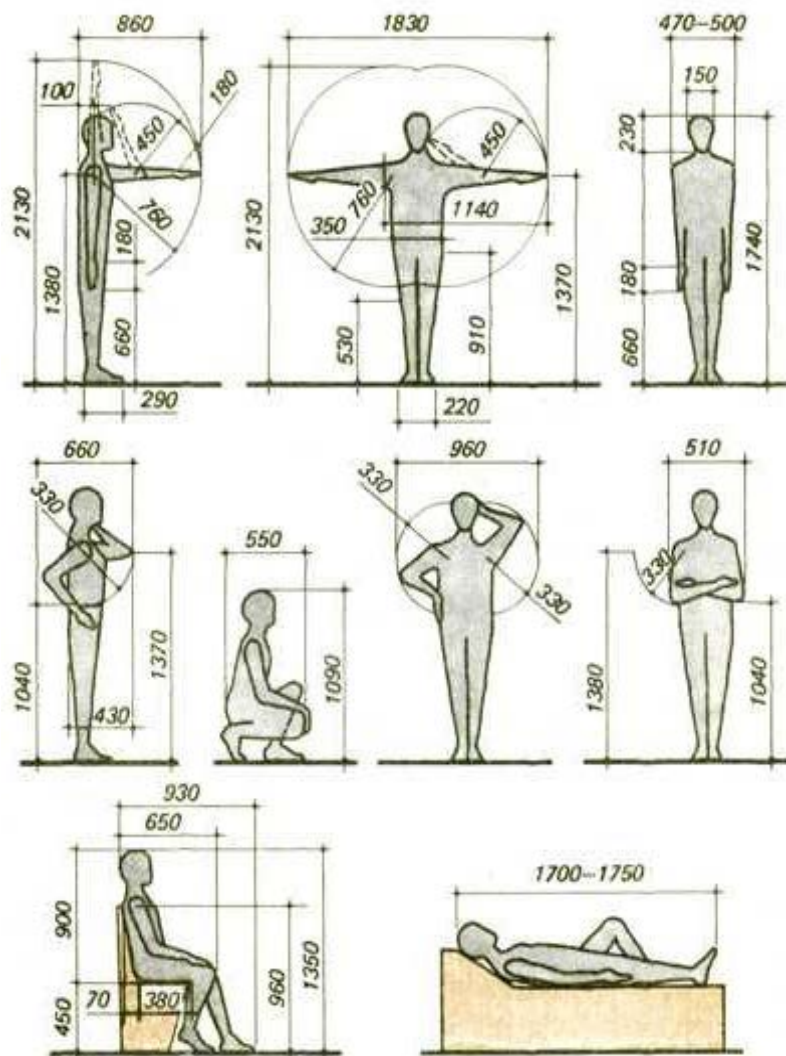
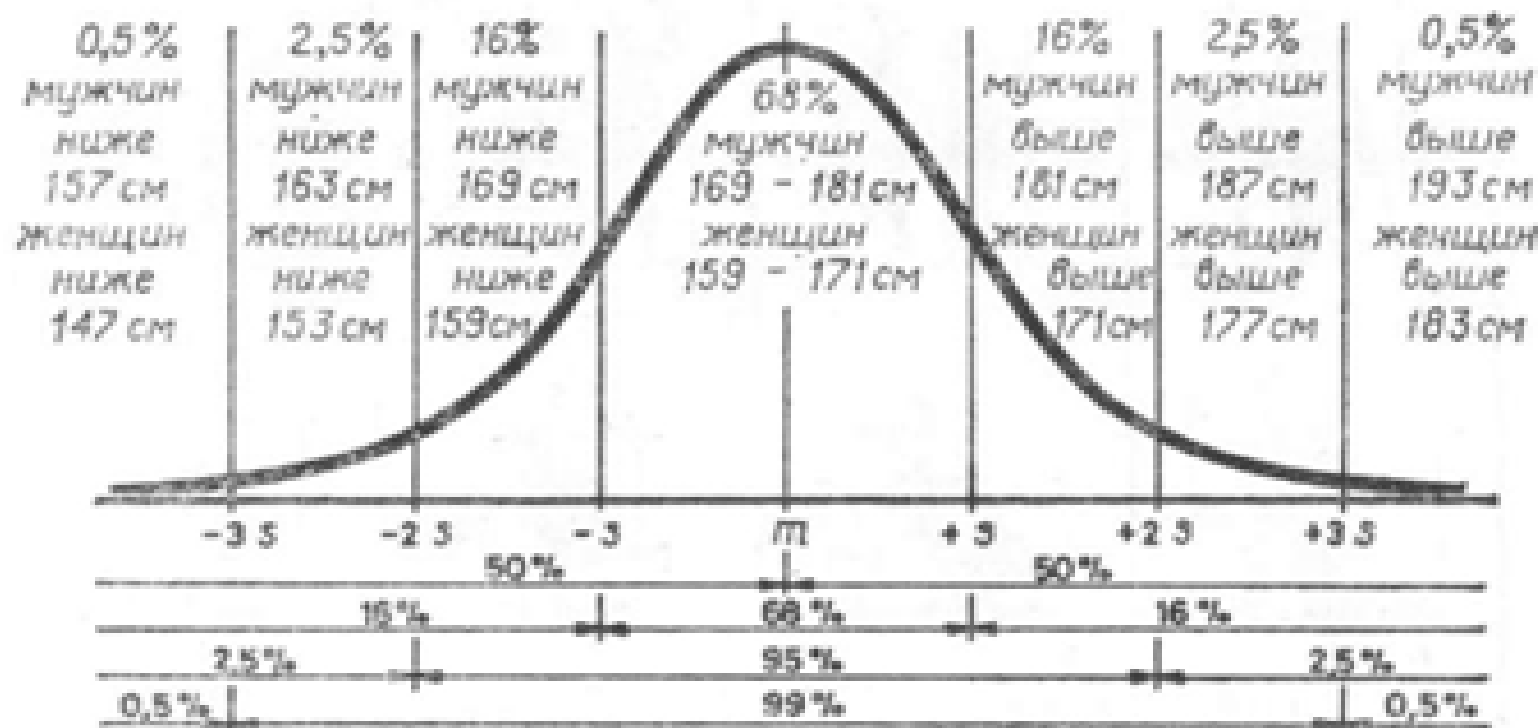
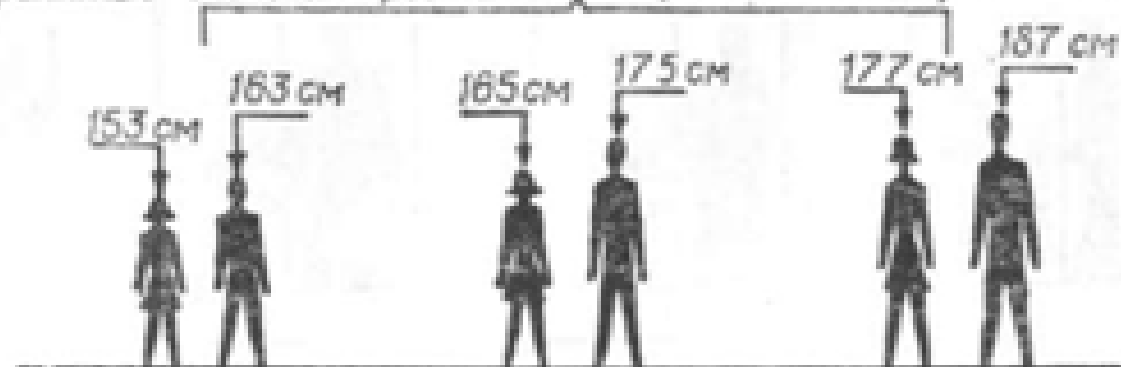


Таблица 1. Антропометрические размеры, применяемые в эргономике, см

Поза, измеряемая величина и позиция на рисунке	мужчины	женщины	Применение в эргономике
Стоя			
Длина тела (рост) 1	167,8±5,8	156,7±5,7	Для определения высоты станка при работе в позе стоя, высоты рабочего помещения
Длина тела с вытянутой рукой вверх 2	213,8±8,4	198,1±7,6	Для определения зоны досягаемости по вертикали с целью размещения органов управления
Дельтоидная ширина плеч 3	44,6±2,2	41,8±2,4	Для определения размеров рабочего места
Длина руки, вытянутой вперед (редуцир) 4	64,2±3,3	59,3±3,1	Для определения зон досягаемости по глубине
Длина руки, вытянутой в сторону (редуцир) 5	62,2±3,3	56,8±3,0	То же
Длина плеча 6	32,7±1,7	30,2±1,6	Для определения высоты расположения органов управления и высоты рабочей поверхности
Длина ноги 7	90,1±4,3	83,5±4,1	То же
Длина бедра 8	—	—	Для определения высоты расположения органов управления и высоты рабочей поверхности
Высота глаз стоя 9	155,9±5,8	145,8±5,5	Для определения высоты рабочей поверхности и размещения средств индикации, зон обзора
Высота плечевой точки 10	137,3±5,5	128,1±5,2	Для определения высоты рабочей поверхности и высоты расположения органов управления
Высота ладонной точки 11	51,8±3,5	48,3±3,6	Для определения зоны захвата
Сидя			
Длина тела 12	130,9±4,3	121,1±4,5	Для станочных и других работ, выбора высоты кабины в машинах, комбайнах, тракторах и др.
Высота глаз над полом 13	118,0±4,3	109,5±4,2	Для определения высоты рабочей поверхности, размещения сигнализации, средств индикации
Высота плеча над полом 14	100,8±4,2	92,9±4,1	Для определения высоты рабочей поверхности, зоны управления рычагами
Высота локтя над полом 15	65,4±3,3	60,5±3,5	Для определения высоты рабочей поверхности, зоны управления рычагами
Высота колен 16	50,6±2,4	46,7±2,4	Для оценки высоты рабочего стула
Длина тела над сиденьем 17	88,7±3,1	84,1±3,0	Для оценки высоты станка, органов управления, средств индикации
Высота глаз над сиденьем 18	76,9±3,0	72,5±2,8	Для размещения органов управления, средств индикации, высоты рабочей поверхности
Высота плеча над сиденьем 19	58,6±2,7	56,0±2,7	Для размещения органов управления, определения высоты рабочей поверхности
Высота локтя над сиденьем 20	23,2±2,5	23,5±2,5	Для размещения подлокотников, определения высоты рабочего места
Длина предплечья руки (редуцир) 21	36,4±2,0	33,4±1,8	Для определения зоны досягаемости по глубине размеров рабочего места
Длина вытянутой руки 22	104,2±4,8	98,3±4,7	Для размещения органов ручного управления
Длина бедра 23	59,0±2,7	56,8±2,8	Для определения размеров сиденья



# Принятые значения роста людей, занятых в промышленности



*В традиционный набор мебели для спальни обычно входят прикроватные тумбочки, туалетный столик и платяной шкаф. Загромождать эту комнату пуфиками, стульями, шкафами с книгами не стоит. Спальня должна быть просторной.*



***Зеркала в спальне** - не самое лучшее украшение. Они допускаются в небольших количествах и так, чтобы проснувшись и открыв глаза, человек не видел себя в зеркале. Это может принести неприятности в отношениях с близкими людьми.*

*То, что видит человеку сразу, как только проснулись - очень важно. Это должно быть что-нибудь приятное. Это может быть красивая картина или предмет, который дорог вашему сердцу. Окно с приятным видом (а не с недостроенным домом и подъемными кранами) хорошо в том случае, если на кровать не падают прямые солнечные лучи.*

## **Типичный набор мебели для комфортной спальни, дополняющий кровать, таков:**

- прикроватные тумбы (либо прикроватные столики)
- пуф, мини-диванчик или мягкая скамья в изножье кровати
- туалетный столик с сиденьем
- комод
- плательный шкаф

От многого из этого (если не от всего) можно отказаться. Но если площадь позволяет, лучше включить в комплект для спальни все из вышеперечисленного.

# Кровать





*Первым делом выбираем кровать. Она должна быть красивой, прочной и удобной. Подходящий вариант - кровать из дерева, ДСП или МДФ на невысоких ножках с классической ровной спинкой без вычурных узоров и лепнины. Кричащий декор устарел. Принцип «простенько и со вкусом» нынче актуален, как никогда.*

*Кровать должна быть расположена так, чтобы спящий не лежал ногами вперед, в так называемой позе покойника. Поставьте ложе в угол, который расположен по диагонали от двери. Желательно, чтобы изголовье соприкасалось со стеной. Не стоит устраиваться у окна, подвергая себя сквознякам.*

- ▣ *Если комната маленькая, сведите до минимума количество мебели в ней, ограничиваясь спальным местом, одной тумбочкой и шкафом. Сохраненное свободное пространство позволит поставить кровать туда, где вам будет удобно, а не туда, куда она влезла.*



# Кровать

Интерьер спальни начинается с кровати.

Идеальное место для нее – неподалеку от окна, но не на сквозняке.

- Придвигать кровать вплотную к стене с окном (и радиатором под ним) не нужно: жар сушит кожу. Расстояние от наружной стены с окнами до торца кровати обязано быть не менее 50 см! Если кровать стоит параллельно окну, то, как минимум, 80 см.
- Односпальную кровать можно поставить вдоль стены вплотную к ней, а у двуспальной лучше оставить проходы с двух сторон. Изголовьем кровать лучше придвинуть к стене, модель с высокой или широкой спинкой – установить в центре большой комнаты, а круглую – отправить в угол. Спать ногами к двери психологи не советуют, а вот диагональное расположение кровати возможно.
- Лучше, если кровать не будет видна от двери полностью. Все, что не имеет отношения к комфортному сну, не должно попадаться на глаза лежащему в кровати человеку. Отражения в зеркале легко «испугаться» в полутьме, а створки шкафа – не самое приятное зрелище при пробуждении.
- Кондиционер лучше установить подальше от изголовья, чтобы поток воздуха шел параллельно кровати, а не над ней. Иначе простуда обеспечена.



# Планировка спальни: расположение мебели

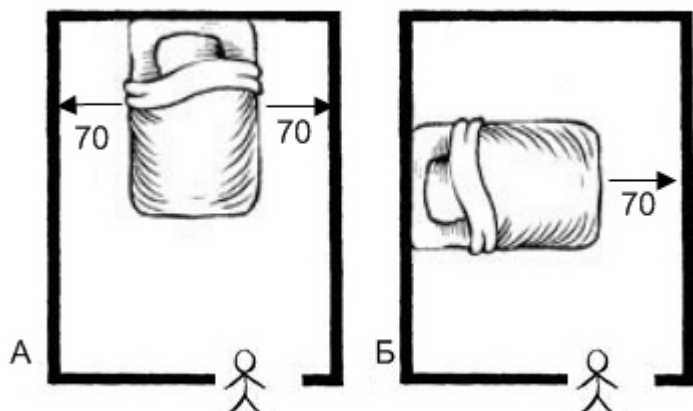
## Как поставить кровать?



Чего стоит избегать в большой спальне, так это расположения всей мебели строго по периметру, иначе эффект коридора или «короба» будет обеспечен.

В просторной спальне кровать ставится изголовьем к одной из стен (желательно к той, в которой нет ни дверных, ни оконных проемов), причем так, чтобы кровать была примерно в середине комнаты. Это и красота симметрии, и удобство (одинаковое расстояние до любого другого предмета мебели, окна и выхода).

- В вытянутой спальне кровать по возможности лучше располагать **поперек комнаты**. Однако если между изножьем кровати и стеной остается слишком мало пространства (меньше 70 см), лучше поставить кровать вдоль длинных стен. При условии, что возле каждого спального места остается по 70 и более см.



Закрывать мебелью пространство перед окном, усложняя подход к нему, стоит только в самом последнем случае, когда другие варианты расположения кровати, столика или комода применить невозможно. Если вы решите пренебречь этим предупреждением, то однажды сами ощутите, как раздражает необходимость постоянно через что-то перелезать или на что-то взбираться, чтобы банально поправить шторы, открыть окно и уж тем более помыть его.





Односпальные кровати  
тоже ставят по  
диагонали, чтобы,  
например, освободить  
проход к окну.

По возможности стоит ставить кровать так, чтобы от входа она была видна не полностью — это делает спальню более интимной.



Если спальня маленькая по площади и при этом узкая, можно рассмотреть вариант **диагонального расположения кровати.**

Диагональное расположение двуспальной кровати преследует цель, во-первых, обеспечить возможность комфортного подхода к обоим спальным местам. А во-вторых, размещение по диагонали перерисовывает пространство, визуально меняя геометрию помещения.



- В небольшом помещении нужно ставить двуспальную кровать так, чтобы обеспечить проход к обоим спальным местам и оставить свободное место у изножья кровати.
- С односпальной и полутораспальной кроватью проще: достаточно создать свободный доступ к одной из боковин. При этом кровать можно поставить и боковиной, и изножьем к стене.



- **Пуф или скамья в изножье** — это уже не необходимость, но уровень комфорта будет выше. На этот предмет, расправив постель, кладут покрывало. Раздевшись перед сном, на нем оставляют вещи.



# Туалетный столик

Его место — у окна. Если в зеркале отражается изголовье кровати, разверните столик под небольшим углом. На чем сидеть перед туалетным столиком — каждый решает самостоятельно. Интерьер спальни подскажет, что предпочтительнее приобрести: пуф или же стул, а может и кресло.

Отметим только, что пуф не загромождает пространство комнаты. Его легче задвинуть под стол, а также можно использовать как место для свернутого пледа. Тогда как спинка стула быстро «зарастает» одеждой и превращается в вещевой склад





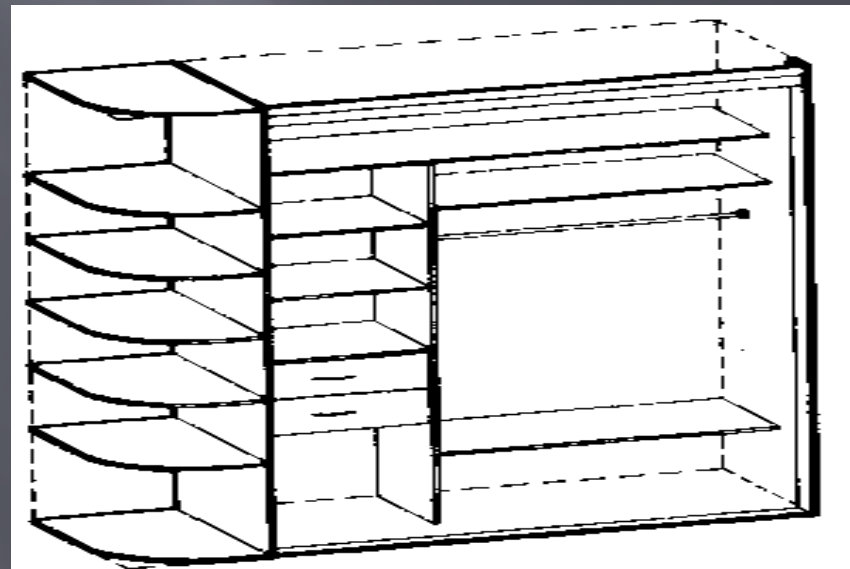
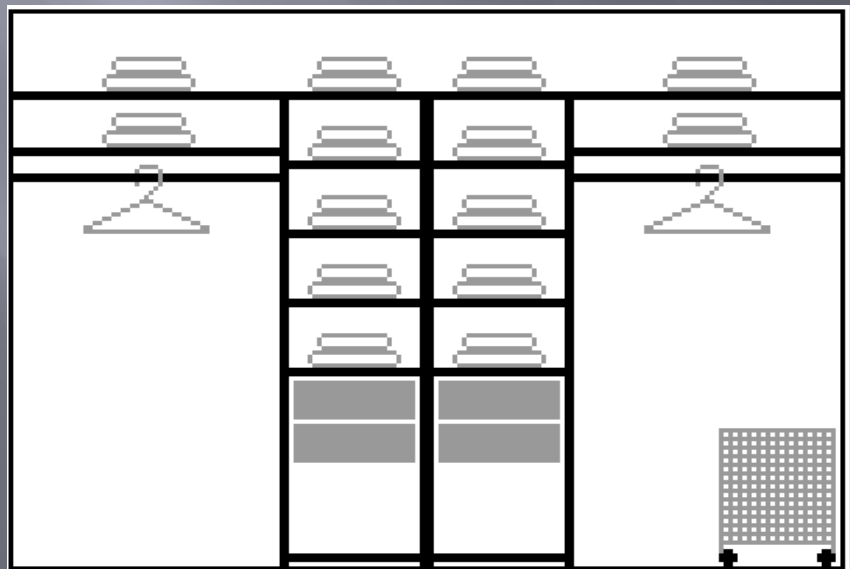
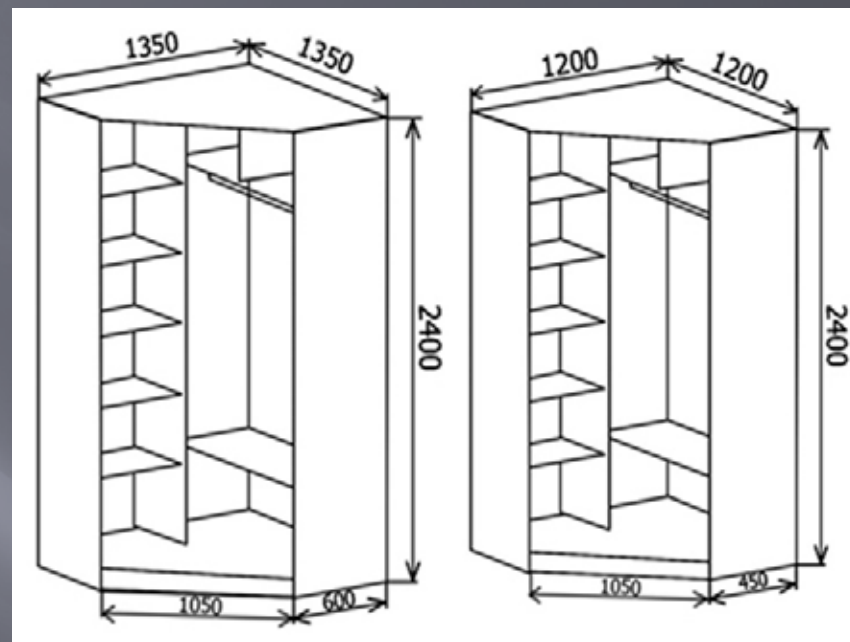
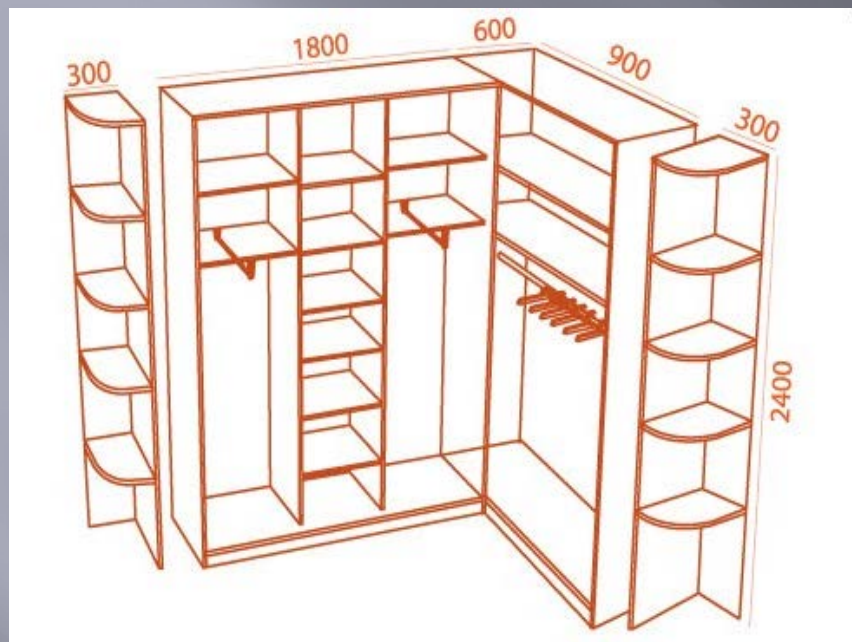
Если будет стоять туалетный столик, то от его переднего края до другого предмета мебели должно быть не менее 70 см. Это при условии, что этот промежуток не будет проходным.

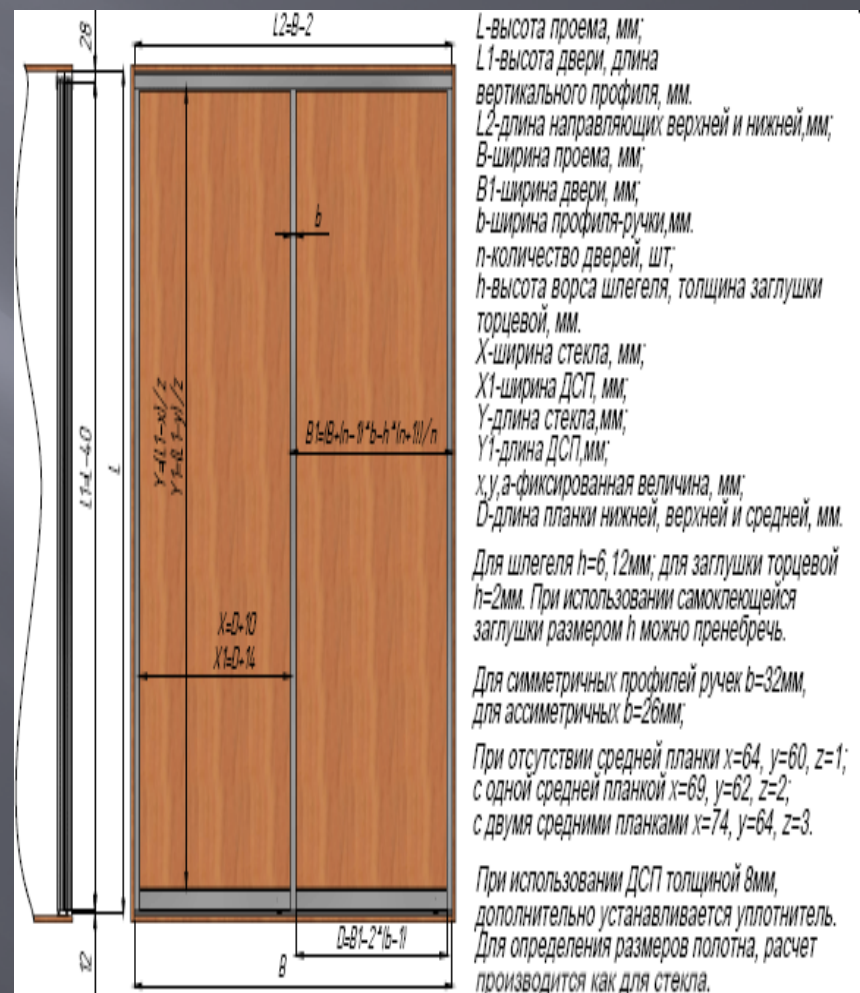


# Шкаф



# Чертежи шкафов





Фактура ДСП:

# ШКАФЫ-КУПЕ









# Расположение остальной мебели в спальне

- Шкаф со сплошными, не зеркальными дверями лучше ставить в самый темный угол — там он менее заметен.
- Если планировка позволяет, шкаф в спальне лучше встроить. Для этого необязательно даже сооружать какие-то сложные конструкции — достаточно заказать шкаф, ширина которого равна длине меньшей стены. Если шкаф будет от стены до стены, то и выглядеть он будет как стена, а не как громоздкий придаток.



## СПАЛЬНИ

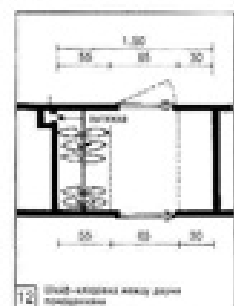
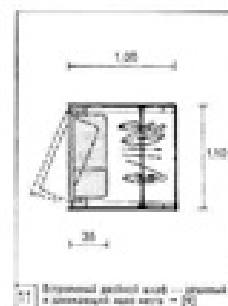
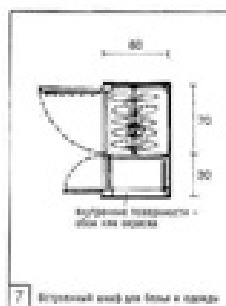
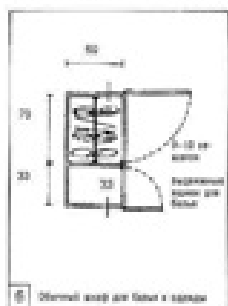
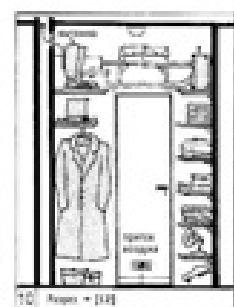
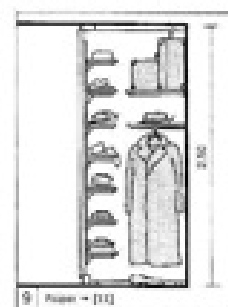
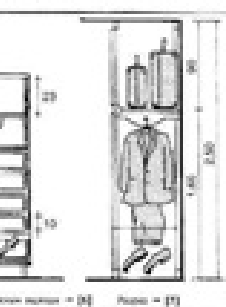
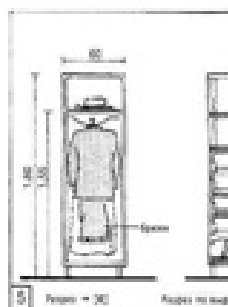
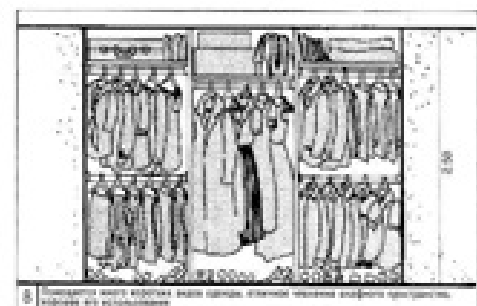
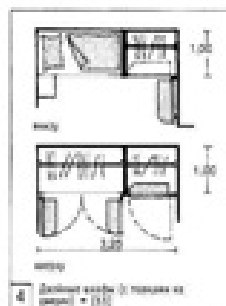
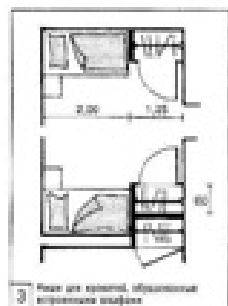
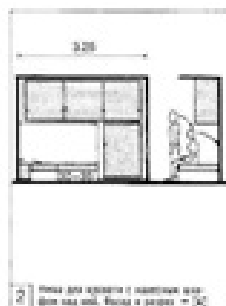
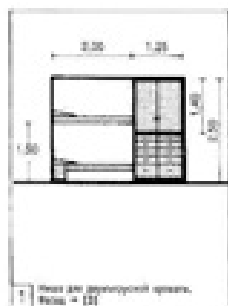
### НИШИ ДЛЯ КРОВАТЕЙ И ШКАФЫ-СТЕНКИ

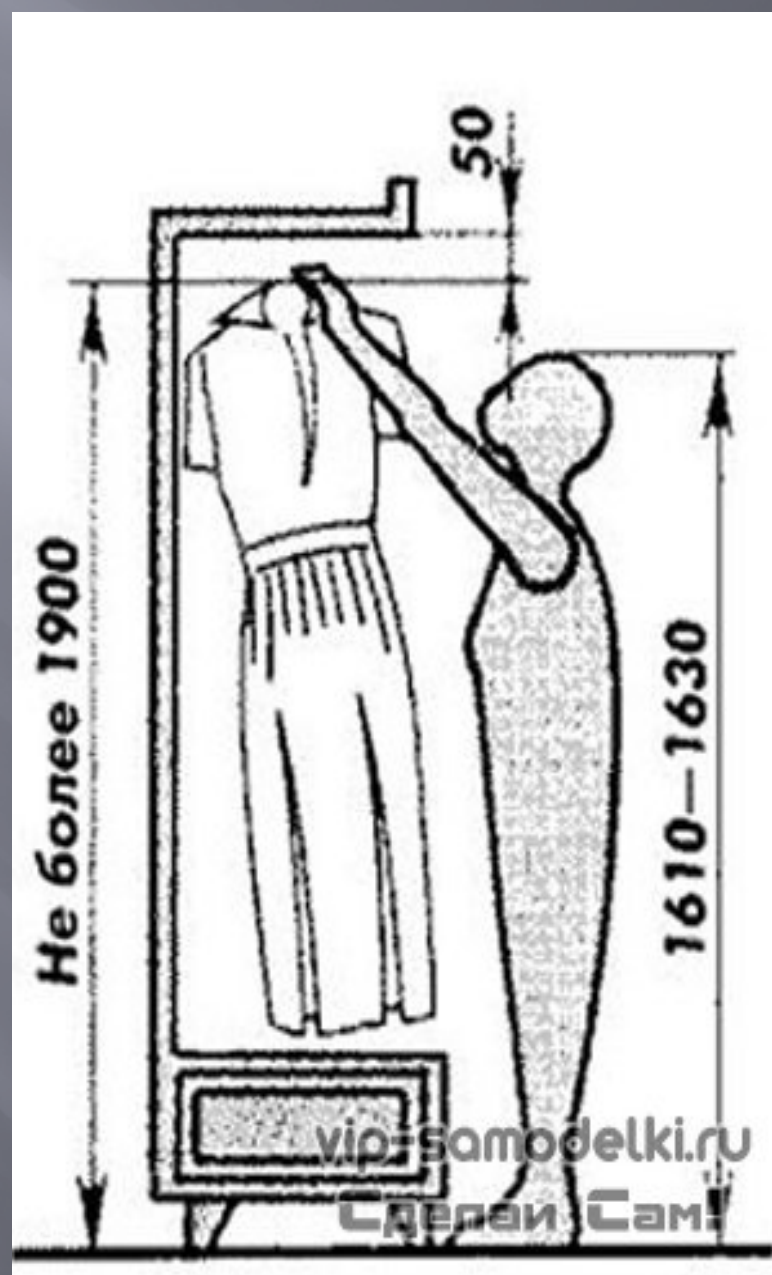
Встроенные шкафы позволяют более удачно использовать пространство. Лучше, если они с раздвижными дверями. Такие шкафы можно преобрести как целую систему шкафов.

Встроенные шкафы лучше делать высотой до потолка, т.е. тогда более рационально используется пространство и не создается лишняя поверхность, собирающая пыль → [8]. Двойные шкафы экономят площадь и затраты → [9]–[11], т.е. на два шкафа приходится одна дверь. Содержимое шкафов при этом легко доступно.

Кладовые для одежды занимают еще меньшую поверхность стен, т.е. нужна лишь одна дверь шириной 55 см, а сама кладовая может иметь любую глубину → [12].

Кладовые должны вентилироваться через вентиляту.





# Шкаф



Шкаф в интерьере спален вещь незаменимая, но громоздкая. Его располагайте в самом темном или дальнем углу спальни, чтобы не «мозолил» глаза – так помещение кажется просторнее. Первой в поле зрения должна попадать низкая, максимально «легкая» мебель.

Громоздкую мебель в спальне располагают в самом темном или дальнем углу.

- Между краем дверного проема и соседней с ним мебелью оставьте не менее 10 см. Иначе придется дверь «лишить» наличников и выстраивать композицию из шкафов непосредственно вокруг дверного проема: человек будет входить в своеобразную арку.
  - Если дверцы шкафа зеркальные, устанавливаем его так, чтобы в них не отражалось другое зеркало. Иначе возникнет бесконечный коридор отражений. Оборудуйте шкаф встроенной подсветкой, включающейся при открывании дверцы. Тогда искать вещи внутри будет намного удобнее.
  - Не покупайте слишком большой шкаф. На его полках сложно поддерживать порядок, поэтому все предметы, не относящиеся ко сну или уходу за собой, лучше хранить в другой комнате. Тогда в спальне будет меньше пыли и больше свежего воздуха.
  - Перед шкафом с распашными дверцами необходимо предусмотреть минимум 80 см свободного пространства для открывания. Около 50 см «съедает» открытая створка, еще 30 см – проход вдоль нее.
- По соседству со шкафом-купе кровать можно устанавливать почти вплотную, оставив 30-40 см для прохода.



Чтобы удобно было пользоваться комодом и шкафом, нужно рассчитать свободное пространство перед ним так: открытый шкафчик комода или открытая дверца шкафа + 30 см.





Если спальня небольшая, а без шкафа не обойтись, отдайте предпочтение шкафу-купе. Между его раздвижными дверцами и другим предметом мебели можно оставить минимум пространства, тогда как шкаф с распашными дверями потребует больше свободной области рядом с собой.

Кровать не ставят изголовьем к шкафу, поэтому вариант **«шкаф за кроватью»** не рассматривается. Но иногда подобное решение было бы удобным. В этом случае стоит подумать о создании **«гардеробной за кроватью»**. Можно возвести небольшую перегородку и приставить к ней кровать, а за перегородкой оборудовать мини-гардеробную.



**Прикроватные тумбы или столики — это очень удобно. Можно положить книгу, крем, будильник, стакан с водой, мобильный телефон и т.п. Без прикроватной тумбы приходится класть вещи на пол (и периодически случайно наступать на них) или на комод (приходится постоянно вставать с кровати, чтобы, например, выпить воды). Одним словом, от прикроватных тумб стоит отказываться только в «режиме строжайшей экономии места».**



Шкафчик письменный





- Туалетный столик лучше устанавливать перпендикулярно стене с окном, причем недалеко от окна. Если пользоваться этим предметом мебели будет правша, лучше ставить столик так, чтобы свет из окна падал слева. Для левши — наоборот.
- Если вы одеваетесь в комнате, доставая вещи из шкафа и осматривая себя в отдельно стоящем (висящем) зеркале, обеспечьте свободный проход от шкафа до зеркала. Если каждое утро, собираясь на работу, вы будете перешагивать через низкий пуф или огибать изножье кровати, это неизбежно увеличит уровень стресса.



Если будет стоять туалетный столик, то от его переднего края до другого предмета мебели должно быть не менее 70 см. Это при условии, что этот промежуток не будет проходным. Ровно столько нужно, чтобы с комфортом пользоваться столиком, сидя на стуле, кресле или пуфе. Если в этом месте будет проход к окну или кровати, нужно оставить больше пространства — от 1 метра.





Вместо стула или кресла  
возле туалетного столика  
лучше использовать пуф,  
зادвигающийся под этот  
столик.

# Дополнительная мебель



В большой спальне можно организовать зону отдыха. Лучше ее оборудовать в свободном углу. Для ее обустройства понадобится удобное кресло — можно с оттоманкой или пуфом для ног, а также небольшой столик и напольный торшер. Это удобное решение для тех, кто любит почитать или, например, повязать в спальне.

# Зеркало псише

- Если вы одеваетесь в спальне, вам может быть полезной такая конструкция, как зеркало псише. Его преимущество — в удобстве использования (можно видеть себя во весь рост) и в мобильности (этот предмет можно переносить как в пределах спальни, так и всего дома).



# Кровать-беседка «Яблоко»

---





# Женский уголок

- Каждой женщине нужен личный уголок в доме, чтобы отдохнуть от домашних забот, уединиться с книжкой или ноутбуком, подписать открытки и приглашения. Это может быть удобный туалетный столик с косметикой и различными безделушками, либо же функциональное бюро.



- В интерьере малогабаритной квартиры не так-то просто выделить зону для еще одного (пусть даже самого маленького) стола. При этом желательно найти такое место, где женщина останется одна наедине со своими мыслями и сможет привести себя в порядок без суеты и посторонних взглядов. Наилучшим вариантом станет семейная спальня – самая малопосещаемая комната в доме в дневное время. Хороша она еще и тем, что согласно учению фен-шуй энергия спальни – инь, поэтому женщина чувствует в ней себя наиболее уверенно.



- Идеальным местом для расположения туалетного столика является зона у окна, поставить его нужно так, чтобы дневной свет падал на лицо сидящего за ним человека равномерно. К сожалению, в маленькой спальне наши возможности сильно ограничены, так что его можно поместить и под углом к окну, хотя накладывать макияж в таком положении будет сложнее. Здесь важно помнить об эргономике (соответствии размеров человеческого тела к расположению мебели в интерьере). Расстояние между туалетным столиком и кроватью (или другим объектом в спальне) должно быть не меньше 70 см. Учтите, что эта дистанция подходит для того, чтобы удобно расположиться на стуле (подойти, выдвинуть, сесть), но не достаточна для прохода второго человека. Для обеспечения зоны движения этот промежуток нужно увеличить до 110 см.





# Дизайн туалетного столика

- Очень важно, чтобы туалетный столик был удобным и функциональным. Совершенно не обязательно покупать трюмо с зеркалом. Для маленькой спальни я бы посоветовала присмотреться к узким столикам глубиной 40 см, либо же к полукруглым моделям на двух ножках с креплением к стене. Желательно, чтобы под столешницей были один-два выдвижных ящика для косметики, расчесок и других женских мелочей.



# Зеркало

- Зеркало лучше купить отдельно, в раме, соответствующей общему стилю комнаты и повесить его на стену – таким образом достигается существенная экономия полезного пространства.





# Освещение

- В женском уголке обязательно должен быть дополнительный источник освещения – это могут быть два бра с каждой стороны зеркала, настольные светильники на высоких ножках, стройный изящный



- Считается, что когда женщина накладывает на лицо макияж, она рисует на своем лице то настроение, в котором пребывает в данный момент. Поэтому общая атмосфера женского уголка очень важна! На туалетном столике в спальне не должно быть ничего лишнего, только красивые изысканные вещи, фотографии любимых людей, наполняющих положительными эмоциями, флаконы с любимыми ароматами. Настроиться на нужный лад и раскрыть внутреннюю красоту, так чтобы она показалась на лице, помогут элементы декора, вызывающие ассоциации с женским шармом и обаянием. Наиболее подходящими материалами здесь будут стекло (лучше всего накрыть им весь стол), серебро (подносы для украшений, рамки для фотографий), блестящие белые поверхности (в т.ч. фарфоровые). Очень стильно выглядят стулья из прозрачного пластика, особенно в комбинации с боа из страусиного пуха или небрежно перекинутой шелковой накидкой. Впрочем, если взять обычный стул и сшить подходящий чехол, закрывающий его от спинки до пола, эффект будет не хуже.







- Не желательно держать на столике много предметов, выберете несколько, настраивающих ваши эмоции в правильном направлении наиболее эффективно. Также не стоит перегружать стену над ним различными картинками и тем более напоминаниями. Для уединения и работы над своей внешностью, чем меньше отвлекающих элементов будет вокруг, тем лучше.





- Хозяйкам малогабаритных квартир нужно спланировать интерьер спальни так, чтобы можно было совместить туалетный столик с персональной рабочей зоной. Тогда им можно будет пользоваться не только для наведения красоты, но и для написания писем и заметок в дневнике. Для этого вместо туалетного столика можно купить бюро, либо же найти такую модель, в которой найдется ящик для письменных принадлежностей. Для того, чтобы посидеть в своем уютном уголке с ноутбуком всего-то нужно предусмотреть поблизости розетку.





# Зона туалетного столика в интерьере спальни

- Визуально отделять женский уголок от интерьера спальни обычно не требуется, намного лучше, когда он гармонично вписывается в единый ансамбль с остальной обстановкой комнаты. Тем не менее, существуют приемы, которые помогут зонировать территорию. Самый эффективный из них – окраска стены, к которой прилегает столик, контрастным к основному тону цветом. Для этой цели лучше взять более темный оттенок, оставив маленькой спальне побольше света.
- Можно взять два вида обоев одной серии с рисунком и без – первыми оклеить основную часть спальни, а вторыми только тот участок, который прилегает к женскому уголку.



- Еще один способ зрительного разграничения пространства – использование различных напольных покрытий. Если на полу паркет или ламинат, то для выделения женского уголка под стул можно положить небольшой белый пушистый коврик или шкуру. Обладательницы больших комнат могут отгородить свою личную зону ширмой, главное поставить ее так, чтобы она не перекрывала доступ света ко всей комнате.



- Не пренебрегайте возможностью обустроить женский уголок в квартире!
- Люди, у которых нет личного пространства в доме, заботятся о других больше, чем о себе и не дают себе права на собственные потребности. И в этой жертвенности нет ничего хорошего, т.к. она иссушает наш «эмоциональный колодец». Дав себе право на личное пространство, мы постепенно учимся уважать себя и свои потребности, а это ведет к улучшению физического и эмоционального состояния. Это очень важно, потому что именно женщина определяет эмоциональный климат семьи, для этого ей необходимо быть в контакте с собой, время от времени уединяться в своем уголке и быть любимой – собой и окружающими.



# Освещение



*Спальня является самой закрытой комнатой в доме, куда редко допускаются посторонние люди. Именно поэтому, обустривая освещение в этом помещении, следует руководствоваться в первую очередь своим вкусом. Для **освещения спальни** подходят все виды светильников и типы освещения – общее, локальное, декоративное.*



*Главное правило общего освещения – оно должно быть мягким. Такой свет настраивает на спокойный лад, умиротворяет, расслабляет перед сном. Яркий свет, напротив, не дает эффекта расслабления. Яркий свет дает отчетливые тени, тем самым подчеркивая все недостатки кожи. Мягкий же свет их сглаживает*

*Местный свет - особенно дорог любителям почитать перед сном. Для этого подойдут бра, настольные лампы, торшеры, точечные источники либо светильники, встроенные в изголовье кровати.*



Для расчета освещенности спальни применяют следующую формулу:

$P_r = P \times S : N$ , где:

$P_r$  – получаемая удельная мощность в Вт/светильник

$P$  – удельная мощность освещения (в общих случаях используют величину в 20 Вт/м<sup>2</sup>).

$S$  – площадь помещения для которого проводится расчеты.

$N$  - общее количество светильников в помещении.

При проведении расчетов освещенности помещений, для разных типов комнат обычно используют следующие значения « $P$ »:

освещение спальни

- лампа накаливания 10-20 Вт/м<sup>2</sup>
- галогенная лампа 12-20 Вт/м<sup>2</sup>
- лампа дневного света 4-6 Вт/м<sup>2</sup>

Примечание: данные выкладки для « $P$ » используются в тех случаях, когда высота потолков помещения не превышает 3-х метров. Если высота потолков выше 3 метров, то установленные показатели необходимо изменить в полтора раза в сторону увеличения.

Расчет необходимого количества светильников общего освещения в помещениях производится по формуле (при высоте подвеса светильников 1 м над освещаемой поверхностью)

$$n = \frac{1 \times b \times E_m \times \kappa}{\Phi},$$

где  $n$  — количество светильников, шт.;  $\kappa$  — коэффициент, учитывающий цвет и тон стен, потолка и пола (1,5—2,5); 1 — длина помещения, м;  $b$  — ширина помещения, м;  $E_m$  — заданная освещенность лк;  $\Phi$  — световой поток источников света одного светильника, лм. Уровень (величина) освещенности зависит от высоты подвеса светильников и убывает пропорционально квадрату ее изменения, т.е.

$$E = \frac{1}{h^2}.$$

Поэтому количество светильников необходимо увеличивать пропорционально квадрату изменения высоты подвеса. Например для рабочей поверхности высотой 0,8 м и при высоте подвеса светильников 2,5 м от пола, т.е. когда расстояние от освещаемой плоскости до светильников равно  $2,5 - 0,8 = 1,7$  м, их количество должно быть увеличено в три раза ( $1,7^2 = 2,89 \approx 3$ ).

# Освещение в спальне: современные технологии.

## Базовое освещение.



Очень часто спальня в современном доме – это не только место для отдыха, но также место для чтения перед сном, переодевания, а также для просмотра телепередач. Несмотря на то, что спальня – это место для отдыха, основное освещение этого помещения должно быть достаточным и равномерным. Не нужно одну часть комнаты освещать чрезмерно, а другую часть оставлять темной – это неправильно. Свет в спальне должен распределяться равномерно по всей площади комнаты, а если нужно усилить освещение в какой-то зоне, например, в зоне чтения, то необходимо дополнительное освещение в изголовье кровати. В дополнительном свете возле изголовья кровати, то для этих целей используют локальное освещение, т.е. настольные светильники и бра.





# Потолочное освещение спальни



Когда мы говорим о базовом освещении, то имеем в виду освещение, идущее с потолка. Трудно представить себе спальню без потолочного освещения, ведь именно оттуда мягким потоком разливается свет по всей комнате.

Наиболее популярные способы освещения потолка в спальне – это люстры и точечные светильники. Невозможно сказать, что люстры лучше точечных светильников или наоборот: и тот и другой вид осветительных приборов хорош по-своему, и часто их совмещают в одном помещении. С помощью шикарных люстр для спальни можно воссоздать торжественный и величественный интерьер, а лаконичные точечные светильники помогут в оформлении интерьеров, выполненных в современных стилях.

А еще можно эти два вида светильников объединить и разместить вместе на потолке, к примеру, повесить одну большую люстру и несколько точечных светильников, распределив их равномерно по периметру потолка. Далее сделать два выключателя и включать их по отдельности: люстру – когда нужен яркий свет, а потолочные светильники, когда нужен приглушенный мягкий свет.



# Освещение

Освещение в спальне должно быть не ярким.



Идеально подойдут для освещения встроенные точечные светильники направленного света или установленные на стенах низковольтные галогенные лампы рассеянного или направленного света. "Общий" ориентирующий свет в спальне можно создать с помощью ритмично расположенных локальных источников - торшеров, бра и высоких настольных лам .

# Настольные лампы для спальни



- Настольные прикроватные лампы обеспечат достаточное количество света для чтения или просмотра фильма. Даже если не включать верхнее освещение в спальне, светом от настольной лампы можно обеспечить себе комфортное времяпрепровождение.
- По дизайну такие светильники весьма разнообразны, поэтому особого труда не составит подобрать подходящую модель под ваш интерьер. Наиболее популярные – прикроватные светильники, выполненные в классическом стиле, с шикарным абажуром на керамической или металлической подставке. Также для классического стиля интерьера подойдет хрустальный прикроватный настольный светильник или выполненный в форме канделябра. Для современных интерьеров можно присмотреть светильники с более лаконичными формами абажура на хромированной «ножке».
- Прикроватная лампа – это отличный выбор освещения для спальни! Но что делать тем, у кого нет прикроватных тумб или столиков, расположенных по обе стороны кровати? Тогда нужно обратить внимание на бра.

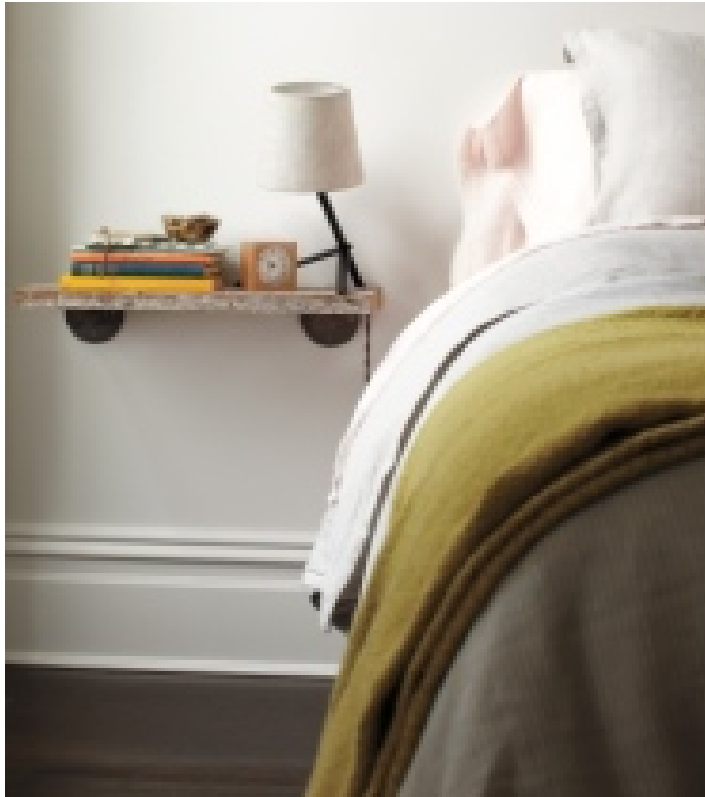
# Локальное освещение.

## Настенные светильники для спальни



Бра – это настенные светильники, которые крепятся с помощью кронштейнов сбоку кровати на вертикальной поверхности. Света от них достаточно для чтения книг, а дизайн плафонов и абажуров отличается большим разнообразием форм и декора, так что с подбором под ваш интерьер проблем не будет. Сегодня популярным является и настенный торшер.







# Подсветка для шкафа в спальне



С локальным освещением у кровати разобрались, идем дальше. И теперь посмотрим, как добиться хорошего освещения в спальне для переодевания. Если у вас имеется шкаф-купе или шифоньер, то желательно его подсветить. Современные шкафы-купе и гардеробные комплектуются подсветкой, она может быть внутренней и наружной. В качестве источников света применяются точечные светильники и споты, а также светодиодная подсветка. Такие светильники могут располагаться как внутри, так и снаружи шкафа. В принципе, все способы подсветки хороши, выбирайте тот, который вам больше нравится. И не забудьте провести отдельную линию электропроводки к шкафу, чтобы сделать включение и выключение светильников в шкафу независимым.

# Декоративная подсветка в спальне



Для создания драматических эффектов используется светодиодное освещение спальни. Оно может подсвечивать потолок или другой элемент интерьера. Например, очень часто в спальне у изголовья кровати сооружают декоративную нишу в стене и подсвечивают ее мягким светом светодиодной подсветки. Получается очень красиво! Также потолок из гипсокартона или натяжной потолок в 90% случаев снабжается декоративной светодиодной подсветкой, которая делает помещение более уютным.

- Еще один вариант, который встречается довольно часто – это подсветка изголовья кровати или любого другого элемента декора (зеркала, картины, настенного панно) с помощью точечных направленных светильников, которые вмонтированы в потолок и даже пол. Такие светильники подсвечивают только одну зону и являются прекрасным способом для зонирования помещения.
- Чаще всего декоративную подсветку в спальне «прячут» в конструкции из гипсокартона, в натяжном полотне или за потолочными витражами. Кстати, подсвеченный потолочный витраж в спальне может стать единственным ярким акцентом в помещении. И этого будет достаточно, чтобы придать интерьеру изысканность и неповторимость.





# Планировка спальни: необходимая мебель

- **Главный предмет мебели в спальне — это, конечно, кровать.** Ей отводится центральное место. И подбирается оно наиболее щепетильно, с учетом того, чтобы и пройти было удобно, и не дуло, и не перегревало, и не задевало дверью.
- Все остальные предметы мебели «вращаются» вокруг кровати. Поэтому делая планировку спальни, в первую очередь выберите место для кровати.
- Покупайте кровать максимально большую, какую может вместить ваша комната — с учетом, конечно, места для другой мебели. Лучше взять шкаф поменьше и комод покомпактнее, чем ютиться на узкой кровати.



- Площадь спальни для одного человека должна составлять 8-10 кв.м; для супругов – 12-14 кв.м. Тем не менее, удобство спальни – не в ее большой площади, а в грамотной расстановке мебели.
- Интерьер спален может быть выполнен в любом стиле, но правила расстановки мебели для всех стилей – одни. Например, ширина основных проходов в комнате должна быть не меньше 70 см, в спальне пожилых людей не меньше 100 см. Проходы от двери к окну, к кровати и другие постоянные маршруты должны быть по возможности прямыми, с минимальным количеством поворотов. Если по дороге от шкафа к зеркалу придется ежедневно лавировать между креслом, фикусом и кроватью, синяки неизбежны. По той же причине для миниатюрных комнат стоит выбирать мебель без выступающих деталей. Предпочтительны предметы со скругленными углами, чтобы при возможном ударе, особенно в темноте, было не так больно.
- Зоны сна нуждаются в полной зрительной, акустической и психологической изоляции. Идеальным является размещение одного спального места в отдельной комнате. Длина спального места должна быть 200-210 см; ширина одинарной кровати 80 см, при минимальной – 70 см и максимальной – 90 см; полуторной – 120 см; двойной (двухспальной) – от 140 см.
- По конструкции кровать может быть обычной или трансформируемой: выдвигной, складной (убираемой в шкафную нишу), откидной. Существуют и другие типы трансформации: диван-кровать, кресло-кровать. Идеальное место для нее – неподалеку от окна, но не на сквозняке.
- Придвигать кровать вплотную к стене с окном и радиатором под ним не нужно: жар сушит кожу. Расстояние от наружной стены с окнами до торца кровати обязано быть не менее 50 см. Если кровать стоит параллельно окну, то, как минимум, 70-80 см.
- Односпальную кровать можно поставить вдоль стены вплотную к ней, а у двухспальной лучше оставить проходы с двух сторон. Ширина прохода между двумя параллельными кроватями должна быть не менее 50 см. Изголовьем кровать лучше придвинуть к стене. Модели с высокой или широкой спинкой рекомендуется устанавливать в центре большой комнаты, а круглые – отправлять в угол. Спать ногами к двери психологи не советуют, а вот диагональное расположение кровати возможно.
- Лучше, если кровать не будет видна от двери полностью. Все, что не имеет отношения к комфортному сну, не должно попадаться на глаза лежащему в кровати человеку. Отражения в зеркале легко испугаться в полутьме, а створки шкафа – не самое приятное зрелище при пробуждении. Кондиционер лучше установить подальше от изголовья, чтобы поток воздуха шел параллельно кровати, а не над ней, иначе простуда обеспечена.
- В наших климатических условиях кровати рекомендуется располагать только возле теплых внутренних стен. Если же такой возможности нет, то кровати ставят на некотором расстоянии от внешних стен.
- Во всех случаях обязательно предусматривается место для хранения постельных принадлежностей в виде прикроватной тумбы, встроенного ящика, полки и т.п.
- Шкаф в интерьере спален вещь незаменимая, но громоздкая. Его рекомендуется расположить в самом темном или дальнем углу спальни, чтобы помещение казалось просторнее. Первой в поле зрения должна попадать низкая, визуально лёгкая мебель.
- Между краем дверного проема и соседней с ним мебелью должно оставаться не менее 10 см. Иначе придётся убрать с двери наличники и выстраивать композицию из шкафов непосредственно вокруг дверного проема: человек будет входить в своеобразную арку.
- Если дверцы шкафа зеркальные, его нужно установить так, чтобы в них не отражалось другое зеркало. В противном случае возникнет бесконечный коридор отражений. Лучше оборудовать шкаф встроенной подсветкой, включающейся при открывании дверцы, – тогда искать вещи внутри будет намного удобнее.
- Специалисты советуют не покупать слишком большой шкаф: на его полках сложно поддерживать порядок. Поэтому все предметы, не относящиеся ко сну или уходу за собой, лучше хранить в другой комнате. Тогда в спальне будет меньше пыли и больше свежего воздуха.
- Перед шкафом с распашными дверцами необходимо предусмотреть минимум 80 см свободного пространства для открывания: около 50 см «съедает» открытая створка, еще 30 см — проход вдоль нее.
- Место туалетного столика – у окна. Если в зеркале отражается изголовье кровати, разверните столик под небольшим углом. На чем сидеть перед туалетным столиком – каждый решает самостоятельно. Интерьер и площадь спальни сами подскажут, что предпочтительнее приобрести: пуф или же стул, а может и кресло.
- Отметим только, что пуф не загромождает пространство комнаты. Его легче задвинуть под стол, а также можно использовать как место для свернутого пледа. Тогда как спинка стула может быстро заполниться одеждой и превратиться в своеобразный вещевой склад.
- В условиях недостатка площади спальня часто является местом для учебных занятий, профессиональной деятельности, творчества и т.д. Рабочее место подразумевает, главным образом, письменный стол, кресло или стул. Рабочая зона ограничивается книжными полками, стеллажом, шкафом. Возможны и другие виды рабочих мест, например кульман, мольберт и т.п. Хорошее решение – расширить подоконник на 45-50 см и, таким образом, получить удобный стол для различных занятий.
- Успех в решении спальни во многом зависит от оборудования и оформления стены возле спального места. Для этого можно использовать ковры, гобелены, пристенные шкафы, комоды, картины. В спальню комнату может быть ниша. Если ее ширина больше 2,2 м, в ней можно установить кровать, а если меньше – встроенную мебель или рабочий стол.
- Если в вашей семье есть маленький ребенок до 3-летнего возраста, он обязательно нуждается в круглосуточном уходе. Следовательно, возникает необходимость оборудования для него в спальне родителей отдельного уголка. В нем и будет находиться детская кроватка. Ее располагают с таким расчетом, чтобы свет от люстры и прямые солнечные лучи не попадали на спящего ребенка.
- Чтобы уберечь его от простуды, кроватка должна быть подальше от окна и в стороне от возможного направления сквозняка, который образуется между окнами и дверями или между окнами, расположенными в разных стенах. Если возможно, устанавливают комбинированный шкаф для детской одежды и игрушек. На полу выделяют место для игр.



Образцы спален







# Спальня в необычном доме в стиле Флинстоунов в Малибу (Калифорния)





# Экономия места в спальне

# Планировка спальни: как сэкономить место

- **От чего можно отказаться и чем заменить?** Во-первых, вместо прикроватных тумб можно монтировать прикроватные полочки. Светильники можно поставить на эти полки или повесить на стену. Это значительно облегчит



# Кровать-платформа

- Во-вторых, можно отказаться от отдельного комода, купив шкаф с комодом.
- Можно отказаться от туалетного столика, обойдясь настенным зеркалом и полочкой под ним. При этом стоит купить подходящий по высоте пуф на колесиках и задвигать его, например, под прикроватную полку, а когда нужно сесть перед зеркалом — выкатывать. Это поможет освободить значительное количество места в комнате.
- Можно отказаться и от шкафа, оборудовав другое место для хранения белья. Например, кровати-платформы с выдвижными ящиками или подъемным механизмом позволяют хранить постельное белье. Пуф с откидным сиденьем тоже можно использовать с пользой. Вместо комода и шкафа можно купить подвесные шкафчики — это очень выгодный вариант в плане экономии места.













# Маленькая спальня

Как в маленькой спальне разместить мебельный гарнитур, чтобы максимально эффективно использовать полезную площадь, не забывая о комфорте отдыхающих в ней людей?

- У семей, проживающих в малогабаритных квартирах, на счету каждый свободный сантиметр жилья, поэтому, выбирая мебель, особое внимание мы уделяем ее компактности и функциональности. В наших домах, под семейную спальню обычно выделяется самая маленькая комната, площадь которой редко позволяет установить готовый мебельный гарнитур из дорогого магазина. Поэтому чаще всего проблема нехватки места решается покупкой модульных шкафов или изготовлением их на заказ по индивидуальному проекту.
- В первом случае мы ищем производителя, в ассортименте которого имеется широкий выбор шкафов, тумб, комодов, навесных полок одного стиля, из которого можно набрать свой, наиболее подходящий под размер помещения комплект мебели (то, что предлагает нам Икея и несколько российских фирм). Во втором случае – заказываем гарнитур под свою спальню, рассчитывая, что в его дизайне будут учитываться все особенности нашей комнаты: выступы, ниши, длина стен, высота потолков и подоконников. Это более сложный путь, к тому же более затратный, как по временным меркам, так и финансово, но и результат, как правило, намного интереснее и функциональнее первого.



- Независимо от того на каком из вариантов вы остановитесь, при планировании дизайна спальни важно учесть, насколько комфортно вам будет пользоваться новой мебелью день ото дня. Например, будут ли выдвигаться ящики и открываться дверцы, достаточно ли места для прохода между кроватью и шкафом, удобно ли стелить постель. Чтобы быть уверенным в своих расчетах, лучше не прикидывать на глазок, а воспользоваться знаниями об эргономике. Эта наука изучает взаимодействие человека с другими элементами системы, в нашем случае мы обратимся к разделу, который отвечает за обеспечение благополучия человека в интерьере квартиры.
- Ниже я приведу данные из справочника по основам эргономики для архитекторов и дизайнеров интерьеров (составители: Дж. Панеро и М. Зелник). В нем приведены оптимальные соотношения человеческих параметров с различными элементами мебели. Особенно полезны эти цифры будут тем, кто делает дизайн спальни своими руками, впрочем, для тех, кто решил изготовить мебель на заказ данная информация тоже будет весьма полезна. Я не раз сталкивалась с ситуацией, когда дизайнер предлагает клиентам самим выбирать глубину и высоту полок, расстояние между шкафами и прочие важные детали, ограничиваясь со своей стороны лишь исполнением эскиза. Делается это по неопытности или с целью избежать ответственности – не известно. Но жить среди этой мебели нам, а не дизайнеру, так что не пренебрегайте лишними знаниями.



- На этой фотографии мы видим пример спальни, сделанной по индивидуальному заказу. Она производит хорошее впечатление – размеры мебели полностью соответствуют комнате, используется вся полезная площадь, при этом чувствуется простор, помещение выглядит удобным и комфортным. Это профессиональный снимок, сделанный для каталога. А вот более правдивая фотография любителя – именно так подобный гарнитур будет смотреться в малогабаритной спальне.
- Я привела это сравнение не случайно. Когда мы смотрим на дизайнерские эскизы, примеры уютных интерьеров в салонах мебели и профессиональные фотографии, то начинаем верить в чудо, которое вряд ли произойдет в нашей реальной квартире. Переоценка возможностей площади комнаты ведет за собой досадные ошибки и лишние траты. Не стоит полагаться на визуальные эффекты, чтобы получить удобный интерьер доверяйте только точным числам.





# Как рассчитать оптимальный размер двуспальной кровати

- Все расчеты в эргономике основываются в первую очередь на размерах человеческого тела в различных позициях (стоя, сидя, лежа, нагнувшись, на корточках, с поднятыми, вытянутыми руками и пр). Чтобы правильно спланировать интерьер квартиры согласно этой науке, необходимо учитывать физические особенности членов вашей семьи. Рекомендации, описанные ниже, даны на основе средних показателей.
- Сделать универсальный расчет габаритов двуспальной кровати для семейной пары невозможно, т.к. люди ведут себя во сне по-разному, и все особенности нужно брать во внимание. Поэтому здесь я привожу только алгоритм вычисления, который можно взять за основу. Согласно справочнику Дж. Панеро длина кровати определяется довольно просто: высота человеческого тела (естественно, выбирается тот из двоих, кто повыше) + 13 см. Это число включает свободные отступы от головы до изголовья и от ступни до края кровати (по 6,5 см).
- А вот как вычисляется ширина кровати, на которой поместятся два человека, спящие на спине или на боку не мешая друг другу: ширина каждого в плечах (в среднем по 60 см) + отступы от края кровати (по 10-12 см с каждой стороны) + расстояние между телами (10-12 см). Если следовать этой формуле, для пары среднего телосложения мы получаем минимальную ширину постели, подходящую для комфортного сна, равную 150 см.
- Высота кровати считается наиболее комфортной, когда в положении сидя ваша нога, согнутая в колене, образует прямой угол. Это примерно 40 см. В то же время, застилать такую низкую постель неудобно, существенно снизить нагрузку на спину можно, если поднять ее высоту до 61 см. Чтобы совместить оба требования эргономики для ног можно использовать специальную подставку.



# Оптимальная зона для перемещения вокруг кровати

- В интерьере маленькой спальни не всегда получается поставить кровать так, чтобы ее расположение полностью соответствовало рекомендациям, приведенным в справочнике по эргономике. Наша задача обеспечить свободный проход хотя бы с одной стороны. Рекомендуемый минимум, необходимый, чтобы свободно передвигаться, без труда застелить постель и присесть перед ней на корточки – 93-99 см. Если у кровати имеется выдвижная система хранения, которая очень полезна в условиях малогабаритной квартиры, то эта дистанция должна быть увеличена до 120-160 см (зависит от глубины ящика). Чтобы без труда пропылесосить зону под кроватью понадобится около 130 см свободной площади.



# Сколько места занимает туалетный столик

- Многие хотят уместить в маленькой спальне небольшой туалетный столик. Имейте ввиду, что минимальное расстояние между туалетным столиком и кроватью (либо другим предметом мебели) – 61-71 см. Оно предполагает только размещение сидящего, без возможности перемещения других людей. Чтобы оставить свободный проход эту дистанцию увеличивают до 106 – 116 см.

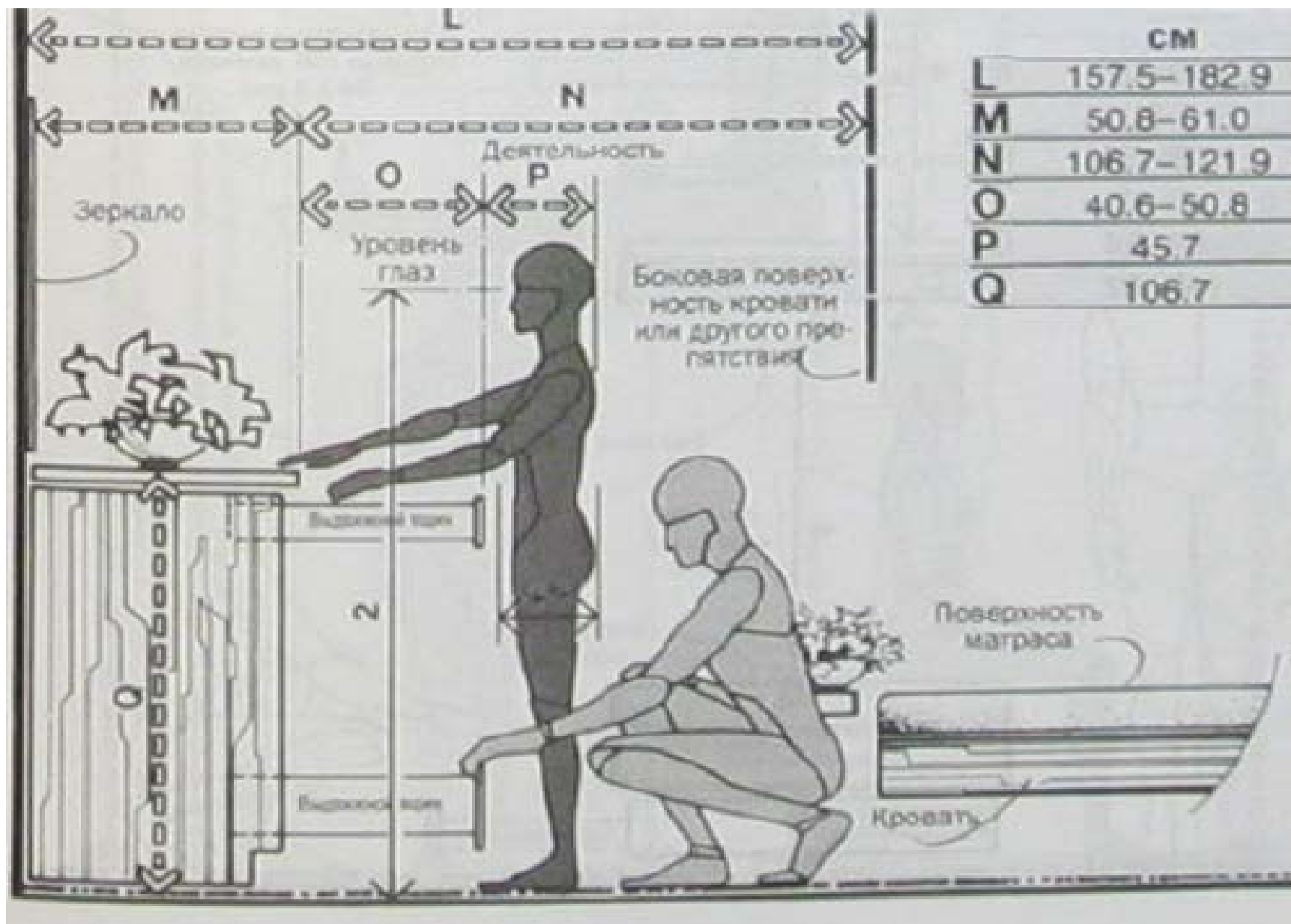




# Оптимальное расстояние до комода

- Обычная глубина комода 50-60 см, исходя из нее оптимальным расстоянием от стены, к которой он прислонен, до любого препятствия считается 157-183 см. Это требование в малогабаритных спальнях нарушается чаще всего. Посмотрим, откуда получается такая цифра. Чтобы выдвинуть верхний ящик комода нам нужно подойти и встать перед ним: глубина комода + глубина ящика (40-50 см) + боковая ширина нашего тела (в среднем 45 см), получаем около 150 см. Если же необходимо выдвинуть нижний ящик придется присесть, в подобной позе наше тело занимает больше места (около 92 см), как показано на иллюстрации из справочника Панеро.







# Расчет свободного места перед платяным шкафом

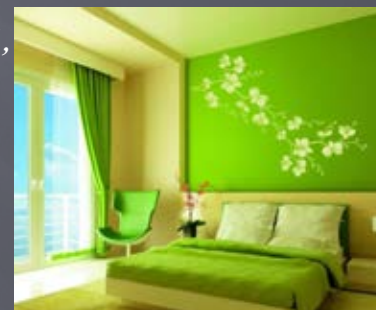
- Исходя из приведенных выше данных, не сложно рассчитать сколько места стоит оставить перед платяным шкафом. Если дверцы распашные, то в открытом состоянии они занимают около 50 см свободной площади, столько же нужно и стоящему перед шкафом человеку. Зона свободного передвижения требует в среднем 76 см, в итоге получаем минимальную дистанцию — 126 см. Если в конструкции шкафа предусмотрены выдвижные ящики, то рассчитывайте оптимальное расстояние по той же схеме, как мы делали это для комода. В интерьере маленькой спальни лучше использовать шкафы-купе, особенно, если расстояние до постели минимальное, как на фотографии ниже.



*Не всегда выбор самой современной обстановки, может сделать спальню изысканной и оригинальной, так как самую важную роль в оформлении любого помещения и в том числе спальни играет цвет.*



*Неправильно выбранная цветовая гамма может очень сильно испортить **интерьер спальни** и оказывать нежелательное психологическое воздействие на человека, поэтому выбор цвета и его оттенков очень важен.*



*Теплые тона визуально сужают комнату, холодные наоборот.*

*Спальню лучше красить в теплые тона, а именно с преобладанием розового цвета, так как этот цвет символизирует любовь, и, следовательно, спальня, выполненная в этой цветовой гамме, будет оказывать умиротворяющее воздействие на своих обитателей. Но следует отметить, что цвет должен быть не ярко розовым, а в сочетании с белым и кремовым, только тогда будет достигнут желаемый результат.*





